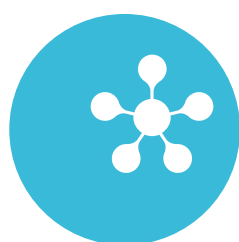



Gravidanza *Felice*
SUPPORTED BY Sorgente



Sorgente⁺
FamiCord Group


**STA PER FINIRE IL
SECONDO TRIMESTRE
ED È GIUNTA L'ORA
DI PREPARARSI
AD AFFRONTARE
IL SETTIMO, L'OTTAVO E
L'ULTIMO MESE DI
GRAVIDANZA!**



Il volume del pancione e i movimenti del feto non aiutano certo a **riposare bene la notte**, trovare la giusta posizione per la futura mamma è spesso un'impresa, ma una soluzione confortevole per favorire il rilassamento possono essere i cuscini sistemati tra una gamba e l'altra.

Tip

Provate il cuscino per l'allattamento, quello lungo e morbido. Ricordatevi anche di controllare spesso l'aumento di peso per contenere i disturbi dell'ultimo trimestre.



Durante il terzo trimestre di gravidanza è facile che le mamme soffrano di **cistite**. Ciò avviene perché il volume dell'utero comprime la vescica e la pressione provoca un ristagno di qualche goccia di urina che favorisce la proliferazione di batteri.

Tip

Buona norma è bere molta acqua durante la giornata per prevenire il problema: eliminiamo alcool e bevande zuccherate, optiamo per acque aromatizzate con limone, lime e menta, oppure frutta fresca, tisane alla melissa o alla malva. La sera è utile bere moderatamente per non doversi alzare spesso a fare pipì durante la notte.

IL SANGUE DEL CORDONE OMBELICALE È RICCO DI **CELLULE STAMINALI** CHE HANNO LA CAPACITÀ DI DIFFERENZIARSI IN ALTRI TIPI DI CELLULE, COME LE CELLULE DEL SANGUE, DELLE OSSA, DELLE CELLULE NERVOSE. QUESTO SIGNIFICA CHE SCEGLIENDO DI PRELEVARE LE CELLULE STAMINALI E DI CONSERVARLE IN UNA BIOBANCA PRIVATA, IN CASO DI BISOGNO, LA TUA FAMIGLIA POTRÀ AVERE ACCESSO A TUTTA UNA SERIE DI TERAPIE INNOVATIVE.

- Trattamento terapeutico per oltre 80 patologie ematologiche, immunologiche.
- Nuove applicazioni per autismo e paralisi cerebrale
- Medicina rigenerativa, ossia ricostruzione dei tessuti danneggiati dalle malattie o dall'invecchiamento
- Qual è la probabilità di utilizzo delle cellule staminali nell'arco della vita del bambino? 1:100

Il nostro consiglio

Informati sulla possibilità di donare o conservare il sangue del cordone ombelicale, perché se non vuoi che vada sprecato dovrai prendere una decisione già durante la gravidanza.



Il 20 per cento delle donne in gestazione soffre della **sindrome delle gambe senza riposo**, con disturbi caratterizzati da formicolii dal ginocchio in giù, che si attenuano solo muovendo con frequenza gli arti. Secondo le recenti ricerche una delle cause potrebbero essere livelli di ferro bassi, evento che spesso si verifica in gravidanza.

Tip

Eseguiamo una moderata attività fisica due volte a settimana e una camminata di 20 minuti al giorno. Comunichiamo al medico il disturbo e aiutiamoci assumendo alimenti ricchi di ferro combinati con vitamina c, per esempio spinaci e limone, lenticchie e limone, senza esagerare con le fonti animali.

La **lenta digestione e l'acidità di stomaco** che spesso sono presenti in questi mesi possono essere anche causa di un cattivo riposo notturno.

Tip


Se possibile facciamo piccoli pasti e due spuntini al giorno, eliminiamo lo zucchero bianco e di canna, optiamo il più possibile per spuntini salati come una fetta di bresaola, un pezzo di pecorino, uno yogurt abbinato a un frutto. Ottima la verdura cruda più volte al giorno. Importante non coricarsi subito dopo i pasti, non prendere eccessivo peso e riporre un cuscino dietro la testa e il collo così da sollevare un pochino la schiena.



L'alto livello di progesterone durante la gravidanza determina il rilassamento dei vasi sanguigni e la loro dilatazione e poiché il peso dell'utero provoca un aumento della pressione addominale, comprime le vene del pavimento pelvico e dell'ultimo tratto dell'intestino: questi cambiamenti, ostacolando il normale flusso sanguigno, causano spesso alle future mamme **gonfiore ai piedi e alle caviglie, emorroidi e stipsi.**

Tip

Una buona alimentazione e una moderata attività fisica sono un'ottima prevenzione per ridurre i problemi di stipsi e favorire il ritorno venoso dalla parte inferiore del corpo. Consumare molte fibre, frutta e verdura, bere almeno due litri di acqua al giorno sono senz'altro un toccasana.




Un sintomo che colpisce una donna incinta su quattro è la **sindrome del tunnel carpale**. Il tunnel carpale è un sottile canale situato all'interno del polso ed è costituito da tessuto osseo e da tessuto fibroso. Al suo interno si trovano il nervo mediano e i tendini dei muscoli flessori, quelli che vanno dalla mano all'avambraccio e che consentono di piegare le dita. Durante la gravidanza, a causa della ritenzione idrica e del gonfiore tipico della gestazione, il tunnel carpale si restringe creando irritazione al nervo mediano con la sensazione di intorpidimento alle mani.

Oltre alla gravidanza, esistono fattori che predispongono a questa sindrome e si riscontrano tra le persone che svolgono movimenti ripetitivi della mano: per esempio chi lavora a maglia, all'uncinetto, al computer, chi suona il violino, o chi pratica sport come golf e canottaggio.

Tip

Generalmente la sindrome del tunnel carpale scompare subito dopo il parto, quando sparisce il gonfiore. Ma nel frattempo si può cercare di alleviare la sofferenza con alcuni accorgimenti.



- Se il disturbo si manifesta soprattutto la notte è bene ricorrere ai soliti cuscini e dormire con il braccio sollevato, facendo in modo che il polso resti nella medesima posizione, per comprimere il meno possibile il tunnel carpale.
- Quando la mano è intorpidita o decisamente dolorante può essere utile scuoterla dolcemente tenendola rivolta verso il basso fino a sensazione scomparsa.
- Per diminuire il gonfiore e stimolare la circolazione provare ripetutamente a immergere le mani nell'acqua fredda e poi nell'acqua calda.
- Quando si lavora al computer, tenere gli avambracci appoggiati alla scrivania e sistemare la sedia in modo da non dover flettere i polsi in avanti mentre si utilizza la tastiera.



Il 70% delle donne in gravidanza soffre di **mal di schiena**, soprattutto negli ultimi mesi, quando il peso della pancia induce la gestante ad assumere una postura che altera l'assetto della colonna vertebrale.

Tip

In questo periodo è importante preferire scarpe con un tacco di 2 cm circa per prevenire indolenzimenti alla schiena e al bacino e stimolare la circolazione. Un suggerimento per mantenere la schiena dritta quando si è sedute è, udite udite, allargare le gambe: valido aiuto è sedersi sulla palla da pilates invece che sulla sedia. Al mattino, per sollevarsi a sedere, è importante evitare di sollevare il busto bruscamente, girarsi prima su un fianco, avvicinarsi al bordo del letto e alzarsi facendo leva sulle braccia mentre si appoggiano le gambe a terra. Non stare troppo ferme in piedi, meglio fare due passi per sciogliere i muscoli se non si ha la possibilità di sedersi.

SESSO SÌ OPPURE NO?

Vi sorprenderà, ma nel terzo trimestre di gravidanza il sesso è consigliato. Il liquido seminale contiene prostaglandine, ormoni che hanno l'effetto di ammorbidire la cervice uterina.



**IL PRESENTE EBOOK È REDATTO
A CURA DELLE OSTETRICHE
DI GRAVIDANZAFELICE.**

